



Exercice hors glace

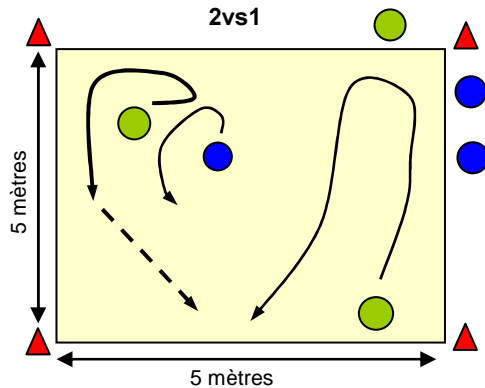
Association du Hockey Mineur de Chambly

Novice – Atome : suivre la progression suggérée

Thème :

DÉMARQUAGE – 2

GARDER POSSESSION DU BALLON
EN JOUANT EN ÉQUIPE 2vs1 – 3vs1
DISPONIBILITÉ À LA PASSE



- . Former 2 équipes de 3 joueurs par surface de jeu de 5 mètres de chaque côté
- . On joue à 2vs1 dans la zone restreinte
- . Les joueurs qui ne participent pas au jeu sont en attente sur les lignes de côté
- . Tirage au sort pour savoir quelle équipe commence en possession du ballon
- ➔ Les passes se font avec les mains et non avec les pieds

Points clés :

lever la tête et prendre de l'information – ACTION RÉACTION - démarquage du non porteur – communication visuelle et auditive – **après sa passe, le PORTEUR doit se rendre disponible à recevoir une passe par le nouveau porteur** – les jambes toujours en mouvement – qualité des passes – vitesse d'exécution

2vs1 en espace restreint – COLLABORATION POUR GARDER POSSESSION DU BALLON EN ÉQUIPE

EMPHASE SUR LE DÉMARQUAGE

- ➔ Le PORTEUR a le droit de se déplacer dans la surface de jeu (feinte – protection du ballon avec le corps...)
- ➔ Le PORTEUR a 3 secondes pour faire sa passe, ce qui va obliger à penser vite et à réagir rapidement. Après 3 secondes, l'entraîneur siffle et le ballon est remis à l'autre équipe qui place 2 joueurs contre 1 pour l'adversaire
- ➔ L'emphase porte sur le non porteur qui doit apprendre à venir supporter – appuyer – aider son partenaire en venant créer une ligne de passe avec lui.
- ➔ le PORTEUR devra se démarquer à son tour après qu'il aura fait sa passe
- ➔ Notions de jeu collectif, on forme une équipe à 2, **on s'aide pour garder possession du ballon**, démarquage dans le champ visuel du porteur, communication verbale, il ne faut pas se faire enlever – intercepter le ballon pour la durée du jeu

Durée du jeu : 30 secondes max

Variantes : 3vs1 – 3vs2 :

- . agrandir la surface de jeu jusqu'à 8 mètres
- . 2 joueurs n'occupent pas le même espace
- . communication verbale et visuelle
- . BLOC **subtil** chez les plus avancés

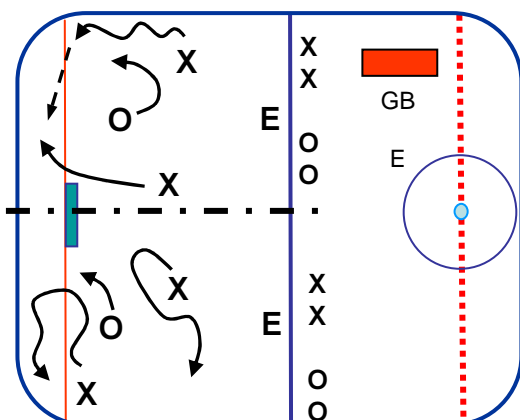
ou bien ...

Jouer au Basketball 2vs1 autour d'un panier pour comprendre/ apprendre la notion de **collaboration et démarquage** ...feinte...bloc
Au Basketball et au Hockey, le non porteur a un triple rôle : se démarquer OU libérer le porteur par un **BLOC subtil** OU attirer le DEF pour libérer de l'espace pour le PORTEUR....

Application sur la glace

réf. cahier d'exercices No2 – p36

. il s'agit du 3ième jeu sur 8 jeux fournis qui se veulent une progression dans l'apprentissage du jeu collectif



TEMPS DE POSSESSION - DÉMARQUAGE

2vs1 - 3vs1- 3vs2

Le GB travaille en zone centrale avec un E

L'exercice se déroule en bas de la ligne bleue avec une surface coupée en deux zone restreinte de travail (schéma). Débuter avec le 2vs1 dans les 2 zones

Déroulement :

L'E passe la R à un des X qui doivent garder le contrôle de la R entre eux pour la durée du jeu contre le O qui doit tenter de soutirer la R ou intercepter une passe pour ensuite faire une passe à l'E placé près de la ligne bleue

- ➔ Le porteur X a 3 secondes pour faire sa passe sinon les 2 joueurs sont retirés du jeu et remplacés par 2 autres joueurs
- ➔ le joueur défensif O doit constamment attaquer le porteur X ou le nouveau porteur ce qui devrait obliger le non porteur à venir aider son porteur
- ➔ **INSISTER SUR LE DÉMARQUAGE APRÈS LA PASSE, LE JOUEUR NE DOIT PAS DEMEURER PASSIF**

Durée : 2vs1-3vs1 : 20-30 sec 3vs2 : 30-45 sec

Variantes :

- ➔ 3vs1 et 3vs2 (suite de la progression)
- . 2 joueurs n'occupent pas le même espace, contact visuel avec le porteur
- . BLOC chez les plus avancés
- . à 3vs2, on peut assister à un partage des responsabilités en défensive sans qu'aucune règle n'ait été établie jusqu'à maintenant (expérience antérieure)